|  |
| --- |
| **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  **«Отдых с ребенком летом»**    Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.  Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:  ·       Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.  ·       Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.  ·       Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.  ·       Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.  ·       Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.  ·       Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.  ·       Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).  ·       Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.  *Помните:*  Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!  Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!  Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!  Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!  Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!      **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  **«Питание ребенка летом»**    Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.    **Как организовать питание ребенка в летнее время?**  Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).  Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.  Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.  В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.  В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.  Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это  источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.    **Уважаемые родители, запомните!**  *Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.  *Свекольный сок* нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.  *Томатный сок* нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.  *Банановый сок* содержит много витамина С.  *Яблочный сок* укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.  *Виноградный сок* обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления. |